

# NAUJIENLAIŠKIS



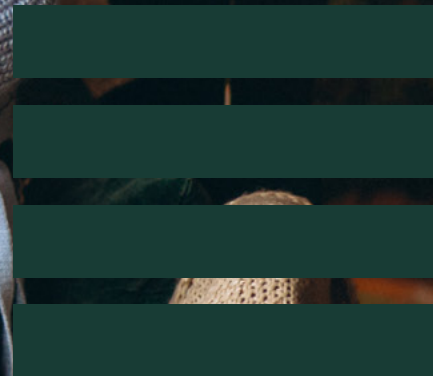
Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISOUMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

GRUODIS NR. 82

*Gruodis – žiemos mėnuo, kai gamta užmiega, o mes dažniau sustojame ir apmąstome savo sveikatą. Šį mėnesį kviečiame gilintis į svarbias temas, kaip mityba veikia mūsų savijautą ir nuotaiką. Aptarsime spanguolių naudą, ankštinių kultūrų maistinę vertę, jų netoleravimo priežastis bei mitybos įtaką emocinei sveikatai. Taip pat pasidalinsime Klaipėdos miesto mokinių gyvensenos tyrimo rezultatais. Be to, priminsime Klaipėdos miesto gyventojams apie galimybę pasinaudoti nemokamais skiepais nuo erkinio encefalito, kad pasirūpintumėte savo sveikata ir apsisaugotumėte nuo šios pavojingos ligos artėjant pavasariui.*







## NEMOKAMI SKIEPAI NUO ERKINIO ENCEFALITO KLAIPĖDOS MIESTO GYVENTOJAMS

*Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kviečia miesto gyventojus pasinaudoti galimybe nemokamai pasiskiepyti pirmąja doze nuo erkinio encefalito. Ši priemonė įgyvendinama pagal programą „Erkių platinamų ligų profilaktika“, vadovaujantis Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos tvarkos aprašu.*

Pirmasis skiepijimo etapas vyko lapkričio 4–28 d., o antrasis etapas numatomas gruodžio 2–16 d. Skiepytis gali Klaipėdos miesto gyventojai nuo 12 mėnesių amžiaus (išskyrus 50–55 m. amžiaus grupę). Šiai amžiaus grupei nemokami skiepai bus teikiami pagal Nacionalinę imunoprofilaktikos programą nuo 2024 m. rugsėjo 1 d..

Paslauga teikiama Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure, adresu Taikos pr. 76, Klaipėda.

Primename, kad pilnas imunitetas nuo erkinio encefalito susiformuoja tik pasiskiepijus visomis reikalingomis dozėmis – pirmosiomis dviem pagal pasirinktą schemą ir trečiaja doze po 6–12 mėnesių. Skiepijimo procesą rekomenduojama pradėti šaltuoju metų laiku, kad apsauga būtų užtikrinta iki erkių aktyvumo sezono pavasarį. Skiepijimo schema gali būti pritaikoma pagal poreikius: įprasta (pirmos dvi dozės per 1–3 mėnesius) arba pagreitinta (pirmos dvi dozės per 2 savaites), o palaikomios dozės reikalingos kas 3–5 metus, priklausomai nuo amžiaus.

Erkinio encefalito vakcina – efektyviausia ir patikimiausia apsaugos priemonė nuo šios pavojingos ligos. Ji itin rekomenduojama žmonėms, dažnai laiką leidžiantiems gamtoje arba gyvenantiems didelės rizikos vietovėse. Nepalikite savo sveikatos atsitiktinumui – pasiskiepykite ir pasirūpinkite apsauga jau dabar!





## ANKŠTINIŲ KULTŪRŲ MAISTINĖ VERTĖ IR NETOLERAVIMO PRIEŽASTYS

*Ankštiniai augalai yra vertingas baltymų, krakmolo, maistinių skaidulų, vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Pirmieji ankštinių kultūrų pėdsakai Europoje randami XVI amžiaus viduryje. Japonijoje pupelės buvo vartojamos prieš tūkstantį metų ir tapo japonų virtuvės pagrindu.*

Ankštiniai augalai priklauso *Leguminosae* botaninei šeimai, apimančiai nealiejinčius (ankštiniai) ir aliejinčius (žemės riešutai ir sojų pupelės) augalus. Ankštinės daržovės gali būti vartojamos tiek šviežios, tiek džiovintos. Įprastos ankštinių augalų rūšys: pupelės, žirniai, avinžirniai, lęšiai, lubinai, žemės riešutai ir sojų pupelės. Ankštinės daržovės yra turtingas baltymų šaltinis, tačiau šiuo metu jos sudaro nedidelę daugumos žmonių mitybos dalį. Ankštinių augalų vartojimo įpročiai nesiekia JAV rekomenduojamų ankštinių augalų vartojimo normų. Nacionalinė sveikatos ir mitybos egzaminavimo apklausa (NHANES) rodo, kad JAV suaugusiųjų ankštinių augalų suvartojimas išliko mažas ir nuo 2011 m. iki 2014 m. sumažėjo (sausos ankštinės kultūros – nuo 12,8 iki 8,3 %, sausos pupelės – nuo 10,0 iki 6,5 %). Vieni iš populiariausių pasaulyje ankštinių augalų yra pupelės, avinžirniai, soja. Nors ankštinių produktų nauda žmogaus organizmui yra didelė, pasitaiko ir alergijų atvejų.

Ankštinės daržovės yra baltymų ir angliavandenių šaltinis, taip pat jose gausu maistinių skaidulų ir biologiškai aktyvių junginių. Sausos pupelėse sudarytos iš 26–33 % baltymų, taip pat jose gausu aminorūgščių (leucino, lizino). Pupelės pasižymi ir nemažu maistinių

skaidulų (tirpių, netirpių frakcijų) kiekiu, gausu geležies (1,8–21,3 mg/100 g) ir cinko (0,9–5,2 mg/100 g). L-Dopa, dopamino pirmtakas, taip pat randamas pupelėse, kurios gali būti vartojamos kaip biologiškai aktyvus junginys, padedantis kovoti su Parkinsono liga. Avinžirniai yra trečioji gausiausiai vartojamų ankštinių augalų kultūra pasaulyje po pupų. Avinžirnių paklause didėja, nes jie turi didelę maistinę vertę ir yra pigus baltymų šaltinis su sveikatai naudingomis fitocheminėmis medžiagomis. Avinžirnių baltymų biologinis tinkamumas žmogaus organizmui yra didesnis nei kitų ankštinių augalų. Avinžirniai pasižymi antioksidacinėmis savybėmis. Avinžirniuose esantys  $\alpha$ -Galacto oligosacharidai veikia kaip prebiotikai, nes jie yra nevirškinami ir yra fermentuojami gaubtinės žarnos bakterijų. Nors avinžirniuose riebalų yra tik 2,70–6,50 %, jie yra svarbus nesočiųjų riebalų rūgščių, daugiausia linolo ir oleino rūgščių, šaltinis. Avinžirniai yra naudingi širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai, taip pat turi hipercholesteroleminį poveikį, saugo nuo diabeto, vėžio, uždegimų.

Kita vertus, ankštiniuose augaluose taip pat yra mitybai nepalankių medžiagų, pvz., lektinų, tripsino inhibitorių ir fitatų, dėl kurių žarnyne gali sumažėti

maistinių medžiagų pasisavinimas. Daugėjant maisto alergijos reiškinį, susijusių su netinkamai termiškai apdorotomis pupelėmis, vis daugiau mokslininkų atkreipia dėmesį į lektino, vieno iš pagrindinių apsauginių baltymų, veikimą. Avinžirnių globulino ir žirnių, lęšių, sojų pupelių, lazdyno riešutų ekstraktų IgE surišimo profiliai buvo analizuojami imunobloto slopinimo tyrimais. Šie rezultatai parodė, kad tarp avinžirnių, žirnių, lęšių, sojų pupelių, lazdyno riešutų yra kryžminis reaktyvumas. Avinžirnių alergija yra susijusi su alergija lęšiams ir (arba) žirniams, tačiau akivaizdu, kad ji nebūtinai pasireiškia savarankiškai. Soja yra vienas iš aštuonių maisto produktų, sukeliančių alergiją tiek vaikams, tiek suaugusiems. Alergija sojai paveikia maždaug 0,3 procento visos populiacijos. Alergiją daugiausia sukelia kaupiamasis baltymas, kuris lemia pernelyg didelę imuninio atsako reakciją, dėl kurios atsiranda fizinių simptomų, pvz., odos reakcijos, diskomfortas skrandyje ir kvėpavimo sutrikimas. Apibendrinant galima teigti, jog ankštinės daržovės turi didelę naudą žmogaus organizmui, tačiau dėl netinkamo paruošimo, kryžminio reaktyvumo ar per didelės imuninio atsako reakcijos į baltymą gali būti netoleruojamos arba sukelti alerginę reakciją.



# MITYBOS REIKŠMĖ EMOCINEI IR PSICHINEI SVEIKATAI. KAIP PASIRINKIMAI LĖKŠTĖJE VEIKIA MŪSŲ NUOTAIKĄ

*Šiuolaikinėje visuomenėje, kurioje nuolat didėja dėmesys sveikatai ir gyvenimo kokybei, vis svarbesnės tampa žinios apie mitybos ir emocinės bei psichinės sveikatos sąsajas. Mityba yra vienas iš pagrindinių veiksnių, turinčių įtaką ne tik fizinei, bet ir emocinei bei psichinei žmogaus sveikatai. Moksliniai tyrimai rodo, kad tam tikrų maistinių medžiagų vartojimas arba jų trūkumas gali tiesiogiai paveikti mūsų nuotaiką, streso lygį ir bendrą savijautą (Basiri et al., 2023).*

## Mitybos reikšmė emocinei būsenai ir psichinei sveikatai

Gliukozės kiekio kraujyje svyravimai, kurie dažnai yra susiję su netinkama mityba, gali sukelti nuotaikų kaitą ir energijos lygio svyravimus. Paprastieji angliavandeniai yra greitai virškinami ir absorbuojami į kraują, taip sukeldami gliukozės šuolius, po kurių įvyksta staigus nuosmukis. Tokių produktų pavyzdžiai galėtų būti balta duona, saldainiai, pyragaičiai, gazuoti saldūs gėrimai ir kiti perdirbti maisto produktai, kuriuose gausu pridėtinio cukraus. Šie gliukozės šuoliai veikia žmogaus energijos lygį, centrinę nervų sistemą, dėl ko gali sukelti emocinio nestabilumo jausmą, kuris ilgai gali prisidėti prie depresijos ar nerimo sutrikimų išsivystymo (Goodwin et al., 2012; Kusanoto et al., 2020).

Moksliniai tyrimai rodo, kad maistinių medžiagų, pvz., omega-3 riebalų rūgščių, vitamino D, B grupės vitaminų, cinko, chromo, magnio ir seleno, trūkumas gali neigiamai paveikti psichinę sveikatą. Šios medžiagos yra būtinos normaliam smegenų funkcionavimui, o jų trūkumas gali sutrikdyti neurotransmiterių, atsakingų už nuotaikos reguliavimą, gamybą (Basiri et al., 2023; Brown et al., 2021). Tokiu būdu nepakankama mityba gali prisidėti prie ilgalaikių psichinių sveikatos problemų atsiradimo.

Stresas yra pagrindinis faktorius, veikiantis mūsų

emocinę ir psichinę būklę. Tyrimai rodo, kad tam tikri mitybos įpročiai, pvz., didelis paprastųjų angliavandenių vartojimas, gali sustiprinti streso poveikį ir pabloginti žmogaus gebėjimą susidoroti su psichologiniu krūviu. Tai savo ruožtu gali sukelti ilgalaikius sveikatos sutrikimus, įskaitant psichines ligas, pvz., depresiją ar nerimo sutrikimus (Brown et al., 2021; Kahn et al., 2011).

## Kaip atpažinti gliukozės šuolius

Kaip jau minėta, gliukozės šuoliai atsiranda, kai cukraus lygis kraujyje staiga pakyla dėl didelio kiekio paprastųjų angliavandenių ar cukraus suvartojimo. Kad patiriame šiuos šuolius, galime atpažinti pagal kelis simptomus:

1. Staigus energijos antplūdis ir vėlesnis nuovargis. Suvartoję daug cukraus ar greitai virškinamų paprastųjų angliavandenių (pvz., baltos duonos, saldumynų), galime pajusti staigų energijos padidėjimą. Dažnai lydi jausmas, jog esame žvalūs ar budrūs. Tačiau šis energijos padidėjimas paprastai trunka neilgai ir greitai perauga į stiprų nuovargį ar energijos kritimą.
2. Nuotaikų kaita. Staigus cukraus lygio svyravimai gali sukelti nuotaikų kaitą. Žmonės dažnai jaučiasi dirglūs, nervingi ar net depresyvūs po gliukozės šuolio.







3. Padidėjęs troškulis ir dažnas šlapinimasis. Gliukozės kiekio kraujyje padidėjimas gali sukelti troškulį ir dažnesnį šlapinimąsi, nes organizmas stengiasi pašalinti perteklinį cukrų iš organizmo.
4. Padidėjęs alkio jausmas. Nepaisant neseniai suvartoto maisto, gliukozės šuoliai gali sukelti alkio jausmą, nes kūnas bando stabilizuoti cukraus lygį kraujyje ir tarsi prašo sveikatai palankaus maisto.

Jeigu pastebite šiuos simptomus pavartoję tam tikro maisto, tai gali būti ženklas, kad jūsų kraujo gliukozės lygis svyruoja, todėl verta atkreipti dėmesį į savo mitybą.

### **Baziniai mitybos patarimai emocinei ir psichinei sveikatai gerinti**

Norint pagerinti emocinę ir psichinę sveikatą, svarbu įtraukti į savo mitybos racioną maisto produktus, kurie užtikrintų stabilų cukraus kiekį kraujyje, tai reiškia, reikia vengti paprastųjų angliavandenių ir di-

delio cukraus kiekio produktų. Vietoje to, rekomenduojama įtraukti į mitybos planą kompleksinius angliavandenius, kurių virškinimas vyksta lėčiau ir kurie užtikrina stabilų energijos kiekį, teikia ilgesnį sotumo jausmą. Taip pat svarbu reguliariai vartoti maistą, turtingą omega-3 riebalų rūgščių, kurios teigiamai veikia smegenų funkcijas ir emocinę būseną. Įtraukti į dienos racioną daugiau vaisių ir daržovių, kurie tiekia būtinas vitaminų ir mineralų atsargas, taip pat yra būtinas žingsnis siekiant sveikatos ir emocinės gerovės (Goodwin et al., 2012; Johnson et al., 2022).

### **Maisto šaltiniai normaliai nervų sistemos ir smegenų veiklai palaikyti (Basiri et al., 2023):**

- **Omega-3 riebalų rūgštys:** riebi žuvis (pvz., lašiša, skumburė), linų sėmenys, riešutai.
- **Vitaminas D:** saulės šviesa, riebi žuvis (pvz., skumburė), kiaušinių tryniai.
- **B grupės vitaminai:** viso grūdo produktai, ankštiniai augalai, mėsa, pieno produktai.

**Magnis:** špinatai, avokadai, riešutai, sėklos, juodasis šokoladas.

**Cinkas:** mėsa, jūros gėrybės, sėklos, riešutai.

**Chromas:** brokoliai, miežiai, avižos.

**Selenas:** Brazilijos riešutai, tunas, kiaušiniai.

Tinkama mityba ir subalansuotas maistinių medžiagų vartojimas yra būtinas ne tik fizinei, bet ir psichinei bei emocinei sveikatai palaikyti. Reguliariai vartojant maisto produktus, kurie stabilizuoja cukraus kiekį kraujyje ir teikia organizmui būtinas maistines medžiagas, galima žymiai pagerinti gyvenimo kokybę ir sumažinti psichinių sutrikimų riziką.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras organizuoja įvairias veiklas, siekdamas padėti miestiečiams išvengti įvairiausių su mityba ir kitais rizikos veiksniais susijusių sutrikimų. Kviečiame Jus pasidomėti programa „Širdies ritmu“, mitybos specialistų teikiamomis rekomendacijomis, psichologų teikiamomis paslaugomis bei organizuojamais mokymais.



# MIŠKO KARALIENĖS SPANGUOLĖS

Šiandieną žinome daugybę išradingų receptų su spanguolėmis, tačiau neretai pamirštame, jog šios raudonos gražuolės pasižymi ne tik geru skoniu, bet yra ir ypatingųjų gydomųjų savybių turinčios uogos, kurias Jums pristatysime.

Spanguolės yra vienas iš sveikiausių maisto produktų. Jose yra vitamino C, apsaugančio nuo kenksmingo laisvųjų radikalų poveikio, vitamino E, kuris yra puikus antioksidantas, B grupės vitaminų, taip pat mikroelementų mangano, geležies, kalio, kalcio, daug antioksidantų, kurie padeda lėtinti senėjimo procesus.

Spanguolės nekaloringos, turi daug skaidulų ir mažai cukraus. Šiose ryškiaspalvėse uogose apstu fenolių (daugiau nei raudonosiose vynuogėse, obuoliuose, braškėse ar mėlynėse), augalinių cheminių medžiagų, kurios žinomos dėl apsauginio poveikio nuo įvairių sveikatos sutrikimų.

## Spanguolių nauda:

- ◆ Padeda išvengti šlapimo takų, tulžies problemų (didelis flavonoidų kiekis spanguolėse saugo nuo tam tikrų bakterijų sukibimo su šlapimo takų sienelėmis ir tokiu būdu kovoja su infekcijomis).
- ◆ Padeda išvengti opų (spanguolėse esantys junginiai neleidžia ligas sukeliančioms bakterijoms prilipti prie skrandžio sienelių).
- ◆ Apsaugo nuo dantų ėduonies, kitų bakterinių burnos ir dantenų ligų.

- ◆ Gali pagerinti širdies ir kraujagyslių veiklą, sumažindamos kraujo spaudimą bei cholesterolio kiekį kraujyje.
- ◆ Mažina cukraus kiekį kraujyje.

Tačiau svarbu pabrėžti, jog spanguoles atsargiau vartoti turėtų tie, kurie skundžiasi padidėjusiu skrandžio rūgštigumu, inkstų akmenlige ar vartoja kraują skystinančius vaistus!

## Rekomendacijos, kaip galite įtraukti spanguoles į savo mitybos racioną:

- ◆ Gardinkite spanguolėmis avižinę košę
- ◆ Naudokite spanguoles gamindami vaisių, daržovių salotas.
- ◆ Įdėkite spanguolių į vaisių ar daržovių kokteilis, glotnučius.
- ◆ Naudokite džiovintas spanguoles kepinuose, pavyzdžiui, kepdami pyragus, keksus (svarbu atminti, jog džiovintose spanguolėse padidėja kalorijų bei cukraus kiekis).
- ◆ Spanguolių padažas puikiai tiks prie mėsos gaminių, pavyzdžiui, vištienos.
- ◆ Gardinkite uogomis stalo vandenį.







## UOSTAMIESČIO MOKINIŲ GYVENSENOS YPATUMAI – ATLIKTO TYRIMO REZULTATAI

*Kaip mokiniai vertina savo laimingumą, sveikatą, išvaizdą, kiek laiko praleidžia prie kompiuterio, televizoriaus ar išmaniojo telefono, kaip dažnai sportuoja? Šie ir panašūs su gyvenimu ir sveikata susiję klausimai šių metų pavasarį buvo pateikti 5-ų, 7-ų ir 9-ų (pirmųjų gimnazijos) klasių mokiniams atliekant mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo stebėsenos tyrimą visose Lietuvos savivaldybėse.*

Tyrimas atliktas vykdant 2003 m. rugpjūčio 11 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, nurodantį savivaldybėse periodiškai (kas ketverius metus) atlikti gyvenimo tyrimus. Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika „Gyvenimo tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Anketinei apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas elektroninis klausimynas.

Gyvenimo tyrimu Klaipėdoje dalyvavo 1103 mokiniai. Pagal klases respondentai pasiskirstė apylygiai: po trečdali iš 5-ų, 7-ų ir 9-ų klasių mokinių. Mokiniai turėjo įvertinti pasitenkinimą santykiu šeimoje nuo 0 (visai nepatenkintas) iki 10 balų (labai patenkintas). Klaipėdos miesto mokinių pasitenkinimo santykiu šeimoje vidurkis – 8,4 balo. 38,3 proc. klaipėdiečių ir 42,1 proc. visos Lietuvos respondentų santykiu šeimoje įvertino aukščiausiu balu.

Mokiniai turėjo įvertinti savo sveikatą, išvaizdą ir laimingumą. Pakankamai ir labai laimingų mokinių dalis Klaipėdoje atitinka Lietuvos vidurkį (atitinkamai 65,2 ir 65,4 proc.), o pačiais laimingiausiais

jaučiasi 5-ų kl. mokiniai – taip nurodė 69,7 proc. uostamiesčio ir 73,1 proc. Lietuvos penktokų. 9,6 proc. Klaipėdos respondentų atskleidė, kad vertindami dabartinį savo gyvenimą jaučiasi nelaimingi arba labai nelaimingi. Kad yra geros sveikatos, teigė didžioji uostamiesčio mokinių dalis (71,8 proc.). Daugiau berniukų nei mergaičių apibūdino savo sveikatą kaip labai gerą ar gerą. Klaipėdoje, kaip ir visoje Lietuvoje, geriausiai savo sveikatą vertino 5-ų kl. mokiniai. Savo išvaizda yra patenkintas kas trečias jaunasis klaipėdietis, didesnė dalis berniukų nei mergaičių. Klaipėdoje, kaip ir Lietuvoje, 5-ų kl. mokiniai sudaro didžiąją dalį respondentų, kurie yra patenkinti savo išvaizda.

Po 14 proc. Klaipėdos ir Lietuvos mokinių nurodė, kad kasdien, ne pamokų metu, laisvalaikiu mankština ir sportuoja, o didžiausia tokių vaikų dalis yra tarp 5-ų kl. mokinių. Pasyviai laisvalaikį (4 ir daugiau valandų per dieną prie televizoriaus, kompiuterio, išmaniojo telefono ekrano) leidžia ketvirtadalis Klaipėdos miesto mokinių, tai šiek tiek geriau už Lietuvos vidurkį. Pastebime tendenciją, kad pasyviai laisvalaikį dažniausiai leidžia vyresnio amžiaus mokiniai.

Buvo analizuojama paauglių sveikatą žalojanti elgsena. Kas septintas tyrime dalyvavęs Klaipėdos miesto mokinys pri-

sipažino per paskutinius 12 mėn. bent kartą rūkęs tabako gaminius, o kas šeštas – elektronines cigaretes. Rūkymas per paskutinius 12 mėn. labiausiai paplitęs tarp 9-ų kl. mokinių – tabaką rūkė kas ketvirtas, o elektronines cigaretes – kas trečias. Kas ketvirtas Klaipėdos ir Lietuvos mokinys nurodė, kad per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, didesnė dalis vyresnių klasių mokiniai. Bent kartą per savo gyvenimą kanapes vartojo 6,3 proc. (iš jų daugiausiai 9-ų kl. mokiniai), kitus narkotikus – 4,2 proc. jaunųjų klaipėdiečių. Stebima narkotinių medžiagų vartojimo didėjimo tendencija lyginant su ankstesniais metais, kai 2020 metų tyrime 4,4 proc. Klaipėdos mokinių prisipažino bent kartą vartoję kanapes ir 1,9 proc. – kitus narkotikus.

Vaikų gyvenimo aspektus apibūdinantys rodikliai yra neabejotinai reikšminga sveikatos informacinės sistemos sudedamoji dalis. Šio tyrimo duomenys padeda įvertinti įvairius mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo rodiklius, kuriems būtina skirti dėmesį siekiant pagerinti vaikų ir jaunimo sveikatą. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimo atskaitą galima rasti paspaudus nuorodą:

[Nuoroda - čia](#)



## RENGINIŲ KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“







### MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

### DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

### MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį

siųskite [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

